

МБДОУ "Детский сад "Алёнушка"п.Эгвекинота"



Утверждаю

Заведующий

/ Н.В.Юмашева /

(подпись)

(расшифровка подписи)

МЕНЮ на 04.10.2022 г.

Возрастная категория: с 1 до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша пшеничная молочная жидкая	150	4,67	3,65	17,80	119,10	136
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	45,80	84
	Масло сливочное (порциями)	7	0,05	5,07	0,09	46,27	88
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
Итого за завтрак		357	6,32	9,04	35,55	245,37	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,90	3,18	8,72	100,35	7
	Голубцы ленивые	130	12,35	8,45	10,27	159,90	242/1
	Соус молочный	30	1,19	0,94	1,53	26,90	250
	Салат из моркови с изюмом	30	0,38	2,12	5,86	43,53	108
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	24,26	96,70	37
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за обед		560	20,69	15,13	69,20	518,98	
Полдник	Печенье	30	2,25	2,93	22,35	125,10	68
	Кефирный напиток	150	4,35	4,80	6,00	88,50	33
Итого за полдник		180	6,60	7,73	28,35	213,60	
Ужин:	Вареники ленивые	130	18,38	14,00	17,76	270,50	148
	Соус сметанный сладкий	50	0,78	5,78	9,61	93,76	156
	Чай с сахаром	180	0,18	0,10	8,38	34,20	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		400	22,18	20,32	54,31	490,06	
Итого за день		1597	56,09	52,41	203,70	1536,01	

Возрастная категория: с 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	N рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак :	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,23	4,87	23,74	158,91	136
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	68,70	84
	Масло сливочное (порциями)	8	0,06	5,80	0,10	52,88	88
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
Итого за завтрак		438	8,62	11,10	47,06	318,49	
2 Завтрак	Сок фруктовый	100	0,30	0,20	16,30	68,00	40
Итого за 2 завтрак		100	0,30	0,20	16,30	68,00	
Обед	Суп картофельный с фрикадельками	200	5,20	4,24	11,62	133,80	7
	Голубцы ленивые	150	14,25	9,75	11,85	184,50	242/1
	Соус молочный	50	1,98	1,57	2,55	44,84	250
	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	3,54	9,77	72,55	108
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	26,96	107,44	37
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,40	84
Итого за обед		710	26,36	19,76	90,59	680,53	
Полдник	Печенье	50	3,75	4,88	37,25	208,50	68
	Кефирный напиток	180	5,22	5,76	7,20	106,20	33
Итого за полдник		230	8,97	10,64	44,45	314,70	
Ужин:	Вареники ленивые	150	21,21	16,14	20,50	312,12	148
	Соус сметанный сладкий	60	0,94	6,94	11,54	112,52	156
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	41
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,44	18,56	91,60	84
Итого за ужин		450	25,19	23,62	59,90	554,24	
Итого за день		1928	69,44	65,32	258,30	1935,96	